



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Siłownia damska [C_CS>SD30_L]

Przedmiot

Kierunek studiów

Cyberbezpieczeństwo

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

Bezpieczeństwo transportu lotniczego

Bezzałogowe statki powietrzne

Elektrochemia techniczna

Kompozyty i nanomateriały

Organizacja ruchu lotniczego

Pilotaż statków powietrznych

Silniki lotnicze i płatowce

Systemy pokładowe i napędy lotnicze

Technologia organiczna

Technologia polimerów

null

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

0

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

Wykładowcy

Wymagania wstępne

- brak przeciwwskazań lekarskich do udziału w zajęciach - brak wymagań z zakresu przygotowania specjalnego - chęć poznania ćwiczeń i metod treningowych

Cel przedmiotu

Zajęcia zalecane dla kobiet, które chcą poprawić wygląd i siłę poszczególnych części ciała. Zajęcia w siłowni nie zawsze powodują rozbudowę mięśni. Odpowiednie obciążenia oraz dobór ćwiczeń i powtórzeń przyniesie oczekiwany efekt. Warto zapoznać się z urządzeniami i przyborami w jakie wyposażona jest siłownia, nauczyć się bezpiecznych i efektywnych ćwiczeń, które służą a nie szkodzą mięśniom i stawom. Wyposażenie siłowni spełni oczekiwania najbardziej wymagających: 1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu oraz własnej masy ciała. 2. Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej. 3. Poprawa siły oraz sylwetki w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze siłowym. 4. Zapoznanie studentów z zasadami BHP na siłowni, bezpiecznego treningu i korzystania z urządzeń. 5. Zapoznanie z ćwiczeniami kształującymi poprawę sylwetki, zwiększenie masy mięśniowej i ich siły oraz ogólnej wydolności organizmu z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń siłowych: - gryfów i talerzy do ciężarów - hantli, - maszyn specjalistycznych do ćwiczeń określonych grup mięśniowych, - piłek lekarskich, - odważników, - rowerów stacjonarnych,

Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza:

Student zna podstawowe zasady treningu siłowego

- Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia adaptacyjne
- Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki

Umiejętności:

- Potrafi wykonać poznane ćwiczenia na treningu
- Wykonuje poprawnie ćwiczenia w podporach, z wykorzystaniem dostępnych przyborów i przyrządów
- Potrafi dobrać objętość treningową

Kompetencje społeczne:

- Zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i prawidłowego rozwoju

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.

Możliwa są 2 nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 godzinach w semestrze. Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym.

Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu.

W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie.

Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

Treści programowe

- Zasady BHP na siłowni
- Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej -Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem sprzętów -Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem własnej masy ciała.
- Sposoby i metody kształtowania siły, motoryki i sprawności fizycznej -Poprawa siły oraz sylwetki
- Poprawa wydolności organizmu

Tematyka zajęć

Zapoznanie studentów z zasadami BHP na siłowni, bezpiecznego treningu i korzystania z urządzeń

Ćwiczenia siłowe na górną część ciała: serie pompek, wyciskanie sztangi leżąc, ćwiczenia izometryczne na mięśnie ramion.

Ćwiczenia siłowe na dolną część ciała: przysiady z ciężarem, wykroki Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu oraz własnej masy ciała.

Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej.

Poprawa siły oraz sylwetki w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze siłowym.

Zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi poprawę sylwetki, zwiększenie masy mięśniowej i ich siły oraz ogólnej wydolności organizmu z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń siłowych:

- gryfów i talerzy do ciężarów
- hantli,
- maszyn specjalistycznych do ćwiczeń określonych grup mięśniowych,
- piłek lekarskich,
- odważników ,
- rowerów stacjonarnych,

Trening równowagi i stabilności: plank, ćwiczenia na Bosu, unoszenie nóg w leżeniu.

Trening wytrzymałościowy: bieg na bieżni, rower stacjonarny, skakanka.

Ćwiczenia stretchingu i rozciągające: statyczne rozciąganie mięśni nóg, ramion, pleców i brzucha.

Wyciszanie organizmu poprzez spacer, delikatne rozciąganie mięśni i relaksujące ćwiczenia oddechowe.

Indywidualne konsultacje z nauczycielem siłowni w celu skorygowania techniki ćwiczeń czy dobór odpowiednich obciążeń.

Analiza postępów w treningu i ustalenie nowych celów treningowych z studentami.

Metody dydaktyczne

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne
- naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła.

Literatura

Podstawowa:

- Atlas treningu siłowego-podejście anatomiczne 2022 Frederic Delavier
- Modelowanie sylwetki metodą Delaviera Warszawa 2021 Frederic Delavier, Michael Gundill
- Zaczynj od siły - Łódź 2022 Mark Rippetoe
- Programowanie treningu siłowego - 2023 Mark Rippetoe
- Kulturyztyka dla każdego - 2023 Lucien Demeilles, Marek Kruszewski

Uzupełniająca:

-

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwii/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00